

## อยากเรียนเก่ง? สร้างได้

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

เรียนเก่ง? สร้างได้ ? เกิร์ตน่ารู้? สัปดาห์นี้ มีเคล็ดลับเรียนเก่งมาฝาก ให้น้อง ๆ ลองทำดู เริ่มง่าย ๆ จากการจัดระเบียบตัวเองก่อนเรียนและระหว่างเรียนในแต่ละวัน

### เรียนเก่ง' สร้างได้

**'เกิร์ตน่ารู้'** สัปดาห์นี้ **มีเคล็ดลับเรียนเก่งมาฝาก** ให้น้อง ๆ ลองทำดู เริ่มง่าย ๆ

จากการจัดระเบียบตัวเองก่อนเรียนและระหว่างเรียนในแต่ละวัน

**เขานอนและตื่นให้เป็นเวลา** ช่วยจัดระบบสมอง

ทำให้มีพลังในการเรียนรู้และรับรู้

**ดื่มน้ำก่อนเรียน** เพราะน้ำช่วยเพิ่มความสดชื่น

เรียกความกระปรี้กระเปร่า และช่วยลดความเครียดได้

**ฝึกหายใจลึก ๆ** เป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง

โดยนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น นอกจากนี้

อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ออกกำลังกาย

สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20 %

**ทำความเข้าใจกับเนื้อหา** เพราะการเข้าใจเหตุผลที่มาที่ไป

ช่วยให้พิชิตปัญหาได้ โดยไม่จำเป็นต้องท่องจำมาก

**เมื่อมีข้อสงสัยให้ถามอาจารย์** เพื่อขอคำอธิบายให้ชัดเจน

**นั่งสมาธิก่อนนอน** ทำให้สมองสามารถจินตนาการเห็นภาพ

และมีความคิดสร้างสรรค์ หลังจากนั้นก็ถึงเนื้อหาที่อ่านทบทวน

(โดยนี้ก็สรุปเป็นโน้ตย่อ) ถ้าฝึกไม่ออกแสดงว่าสมาธิตอนอ่านหนังสือไม่ดี

ให้ลองอ่านใหม่อีกรอบ

**การเรียนดีนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถทำได้** ขอเพียงมีความตั้งใจ

และหมั่นฝึกฝนทักษะการเรียนอยู่เสมอ ๆ **'ความสำเร็จ'**

อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน.